Andri Priyatna

FAMILY FITNESS

Membahas Topik-Topik yang Penting Diketahui Seputar Membangun Keluarga Bugar dan Sehat

Family Fitness

Membahas Topik-Topik yang Penting Diketahui Seputar Membangun Keluarga Bugar dan Sehat

Andri Priyatna

Membahas Topik-Topik yang Penting Diketahui Seputar Membangun Keluarga Bugar dan Sehat

Andri Priyatna

Penerbit PT Elex Media Komputindo

Pengantar

Membuat rencana untuk *Family Fitness* (kebugaran untuk keluarga) sejatinya tidak perlu rumit atau muluk-muluk. Arti sesungguhnya dari "kebugaran keluarga" adalah: *Komitmen baru untuk menambah lebih banyak aktivitas fisikal dalam hidup kita sekeluarga.*

Kita dapat mempersiapkan diri untuk mengambil langkah pertama menuju gaya hidup yang lebih aktif! Apakah tujuan kita adalah bentuk perut yang ideal, waktu nonton TV yang lebih sedikit, atau hubungan yang lebih baik dengan anak, maka berbagi kegiatan fisik dan kebugaran adalah cara yang bagus untuk dapat mencapai tujuan-tujuan tersebut.

Dalam buku ini, kita akan membahas:

- langkah-langkah awal yang dapat kita lakukan untuk mulai membangun sebuah keluarga yang bugar dan sehat;
- beragam topik seputar kebugaran untuk anak usia prasekolah hingga remaja;
- problem obesitas masa kanak-kanak; dan
- langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam mengubah diet keluarga kita untuk menjadi lebih sehat.

Semoga bermanfaat.

Penulis.

Daftar Isi

Bab 1
Start Now!

Kita dapat mempersiapkan diri untuk mengambil langkah pertama menuju gaya hidup yang lebih aktif! Apakah tujuan kita adalah bentuk perut yang ideal, waktu nonton TV yang lebih sedikit, atau hubungan yang lebih baik dengan anak, maka berbagi kegiatan fisik dan kebugaran adalah cara yang bagus untuk dapat mencapai tujuan-tujuan tersebut.

Start Now!

Kita dapat mengawali dengan menyiapkan pikiran dan membangkitkan motivasi untuk bergerak. Tip dan saran yang disajikan pada bab ini akan membantu kita bersiap-siap untuk mulai bergerak!

HAVE FUN WITH IT!

Membuat rencana untuk *family fitness* (kebugaran untuk keluarga) sejatinya tidak perlu rumit atau muluk-muluk. Arti sesungguhnya dari "kebugaran keluarga" adalah *komitmen baru untuk menambah lebih banyak aktivitas fisikal dalam hidup kita sekeluarga.*

Kita dapat memulai dengan mengirim pesan bahwa aktivitas fisik itu menyenangkan, sebuah kebiasaan sehat yang akan membuat kita merasa baik, bukan sebuah "tugas" yang memberatkan.

Membuat beberapa perubahan kecil, tapi signifikan ke dalam rutinitas harian pun dapat membuat sebuah perbedaan yang besar. Dan jika anak-anak kita sudah cukup besar, maka kita dapat langsung berdiskusi dengan mereka tentang apa yang akan dilakukan dalam rencana kebugaran keluarga ini.

Tip Agar Anak Tetap Aktif

Anak dan keluarga yang aktif tahu bahwa aktivitas berolah-raga itu untuk dinikmati, dan tidak perlu memaksakan diri. Kita tentu tahu pentingnya menjadikan anak-anak tetap aktif dengan cara selalu menggerakkan tubuh mereka setiap hari. Tetapi juga penting untuk menjadikan semua aktivitas tersebut menyenangkan buat mereka.

Pesan yang kita dapat: Aktivitas fisik harus menjadi sebuah kebiasaan sehat yang membuat kita merasa baik, tidak menjadi sebuah "beban" yang harus dijalani.

Berikut beberapa langkah yang dapat kita lakukan:

- Memberi contoh yang baik dengan cara memilih untuk bertindak secara "alami" bukan "elektronik" di setiap aktivitas kita sehari-hari.

  Misal, biasakan untuk berjalan kaki saat hendak berbelanja ke toko swalayan yang dekat rumah, bukan

naik motor atau mobil, lebih suka naik tangga, memilih untuk menyapu lantai bukan dengan pengisap debu, dan lain-lain.

- Menikmati aktivitas berolahraga.

  Setelah berjalan kaki di jalan kompleks rumah kita, kita dapat memberi tahu anak apa yang dapat kita rasakan. Apakah kita menjadi lebih bersemangat? Bahagia? Lelah, pasti, tetapi kita bangga dengan apa yang telah kita capai!

- Bemain bersama-sama.

  Anak-anak akan cinta perhatian dari orang tua. kita dapat mengambil anak dari sofa dan membawanya ke taman bermain atau ke luar rumah untuk bermain lempar-tangkap, misalnya.

- Memuji usaha, bukan hasil.

  Anak-anak tidak akan langsung bisa naik sepeda roda dua atau melempar masuk bola basket ke keranjang.

  Untuk menangkis rasa frustrasi, untuk anak yang aktif maupun yang kurang aktif, pastikan kita selalu mengakui dan menghargai upaya keras yang telah mereka lakukan.

- Memberi penguatan positif.

  Jika anak kita membuat pilihan yang sehat, maka segera tunjukkan persetujuan kita. Ketika dia belajar suatu keterampilan baru, kita pun dapat merekamnya dengan

kamera video, kemudian tunjukkan pada teman dan keluarga.

- Mintalah anak untuk "mengajari" kita.

  Apakah dia itu pintar main *skateboard* atau jago basket? Jangan segan untuk minta "diajari" oleh mereka! Kita harus maklum, anak yang aktif biasanya suka memamerkan keahlian mereka.

Yang Harus Dihindari

Anak yang paling aktif pun bisa saja jadi luntur semangatnya jika tidak didukung diberi kepercayaan oleh orang tua atau saudaranya. Jadi jangan sampai kita melakukan tindakan-tindakan seperti berikut:

- Menggunakan olahraga sebagai hukuman.

  Jangan menetapkan *push-up* untuk hukuman akibat nilai ulangan yang buruk atau membersihkan kamar mandi sebagai hukuman karena ucapan yang lancang.

  Kita TIDAK boleh mengasosiasikan aktivitas fisik dengan hukuman. Dalam jangka panjang, efeknya tidak ada manfaatnya sama sekali.

- Memberi makanan sebagai hadiah.

  Sangat menggoda untuk menawarkan hadiah permen saat anak prasekolah kita dapat menggunakan toilet dengan benar, atau menawarkan es krim saat kakaknya datang dengan nilai ulangan yang baik.

Tapi tindakan seperti ini mengajarkan anak bahwa makanan itu dapat mengubah suasana hati, dan bahwa OK saja untuk makan saat sedang tidak lapar, padahal kebanyakan kudapan itu mengandung tambahan gula, lemak, atau garam.

Dalam hal ini, kita dapat menggantinya dengan sebuah pujian, pelukan dan ciuman, dan memberi tambahan waktu untuk melakukan sesuatu yang aktif bersama-sama.

- Menggunakan taktik menakut-nakuti.

  Memang benar bahwa kurang olahraga dapat memberi konsekuensi kesehatan yang serius. Tetapi kita harus tetap bersikap positif.

  Alih-alih berkata, *"Jika kamu terlalu banyak nonton TV, maka kamu akan menjadi gendut dan gampang sakit!"* kita dapat berkata, *"Naik sepeda dapat menguatkan kaki dan jantung kita, lo."*

KEBUGARAN KELUARGA MEMPERKUAT IKATAN KELUARGA

Berbagi aktivitas fisik dengan anak tidak hanya menjadi cara yang baik untuk menjadikan jantung memompa lebih keras dan membakar kalori. Aktivitas seperti ini pun merupakan cara yang bagus untuk memperkokoh ikatan keluarga kita.

Berikut beberapa alasan mengapa *family fitness* pun turut berperan dalam memperkokoh ikatan keluarga kita:

- Ketika kita bermain lompat tali, *Frisbee*, atau bergabung dalam sebuah pesta dansa, maka kita sedang menciptakan sebuah kenangan dengan anak.
  Setelah mereka dewasa, kenangan seperti ini akan menjadi harta yang tak ternilai buat mereka. Mereka akan selalu ingat bahwa kita pernah tertawa bersama, bermain, dan menikmati kebersamaan dengan orang tua dan saudara-saudaranya.
- Bermain adalah waktu yang ajaib untuk anak-anak dan orang tua.
  Momen seperti ini akan menjadi saat di mana orang tua tidak memikirkan tugas-tugas harian mereka, dan mereka bisa total menghabiskan waktu *one-on-one* dengan anak.
  Anak-anak akan suka saat melihat mama dan papanya bercanda ria dan bertingkah konyol. Bermain bersama, bergulat, atau aktivitas lainnya yang menyenangkan untuk seluruh anggota keluarga.
- Bertujuan untuk membangun kebersamaan dan bukan untuk "mengajari".
  Anak-anak pun suka jika diberi kebebasan untuk merasa "berkuasa", jadi penting untuk membiarkan mereka memimpin saat kita bermain. Peran kita cukup menjadi fasilitator atau panduan untuk membantu anak belajar tentang memperbaiki, dan meningkatkan keterampilan fisik.

Tindakan seperti ini akan menciptakan kepercayaan yang akan berpengaruh pada seluruh area lain dalam kehidupan anak. Jadi biarkan anak untuk memulai game yang akan kita mainkan bersama, apakah itu merangkak seperti kucing atau menendang bola sepak.

- Anak-anak pun menikmati kesempatan untuk memberi "pelajaran".

  Misal, biarkan dia mengajari kita cara bermain *hula hoop* atau lompat tali. Soal betul atau tidak yang mereka ajarkan, itu tidak penting! Yang terpenting adalah keseleonangan dan keakraban yang terbangun dari aktivitas seperti ini.

KIAT MENUMBUHKAN ANAK YANG BUGAR DAN BUKAN "SEKARUNG KENTANG"!

Dengan kurangnya waktu dan ruang untuk aktivitas *outdoor*, sementara kompetisi elektronik lebih menarik perhatian anak kita, maka akan sangat mudah bagi mereka untuk menjadi "sekarung kentang".

Padahal, kita tentu tahu bahwa dalam budaya masa kini, kebugaran anak mendapat perhatian yang lebih besar, tidak seperti di masa lalu.

Tip Menumbuhkan Anak Bugar

Kita dapat mencoba beberapa nasihat ini untuk membantu anak yang paling malas sekali pun agar mau meningkatkan waktu dalam melakukan aktivitas fisik:

1. Menanamkan pemahaman bahwa kebugaran dan permainan fisik adalah bagian dari gaya hidup sehat.

   Langkah pertama yang harus kita lakukan untuk kebugaran anak adalah menanamkan bahwa kebugaran dan permainan fisik adalah bagian dari gaya hidup sehat yang akan membuat kita merasa baik.

   Jadi, cobalah untuk tidak mengirim pesan bahwa olahraga itu adalah tugas yang tidak menyenangkan. Kita harus berupaya menanamkan bahwa berolahraga atau melakukan aktivitas fisik itu mudah dan menyenangkan untuk dilakukan.
2. Memberi contoh yang baik

   Cara nomor satu dalam menjadikan anak yang malas untuk mau lebih aktif, adalah dengan memberi contoh langsung dari apa yang kita lakukan sendiri.

   Kita dapat mengambil sebuah olahraga baru, memulai kebiasaan berjalan kaki atau berlari, mendaftar kembali keanggotaan *gym* yang dulu pernah kita ikuti, dan lain-lain.
3. Mensetup imbalan yang dapat memotivasi anak untuk bugar.

Banyak anak yang termotivasi oleh imbalan. Dalam hal ini pun kita dapat bekerja sama dalam mensetup satu tujuan kebugaran keluarga, sekaligus menyusun rencana pemberian beberapa hadiah menarik bagi yang berhak mendapatkannya.

Tetapi, hadiah di sini harus berupa benda/mainan yang dapat mempromosikan aktivitas fisik, bukan berupa makanan atau alat hiburan lainnya.

4. Membangun rasa percaya diri anak.

   Jika anak kita tergolong gendut (*overweight*), maka kebugaran menjadi lebih penting dari sebelumnya. Tetapi, juga juga lebih sulit untuk mewujudkannya.

   Dalam hal ini, langkah pertama yang dapat kita lakukan adalah menumbuhkan rasa percaya diri anak kita, dan *ukuran fisik* tidak menjadi hambatan untuk melakukan sebuah *aktivitas fisik*. Semua orang bisa melakukan apa yang dia mau.

5. Menemukan aktivitas kebugaran yang disukai anak.

   Mungkin anak kita tidak menikmati bermain aktif karena dia belum menemukan latihan atau olahraga yang tepat untuknya.

   Dalam hal ini kita dapat memeriksa profil olahraga anak yang paling tepat, dan jangan lupa untuk ikut nonton pertandingan olahraga musiman yang ada di kota kita, serta ikut kegiatan-kegiatan menarik lainnya yang dapat mendorong anak untuk mau melakukan aktivitas fisik.

Tip Mencegah Anak dari Menjadi "Sekarung Kentang"

Jika tidak ingin anak kita lebih banyak menghabiskan lebih banyak waktu di sofa, maka kita dapat mencoba beberapa tip berikut:

1. Jauhkan pesawat TV dari kamar tidur dan tempat di mana dia suka menghabiskan waktu.
2. Hindari mengisi kulkas penuh dengan cemilan bergaram dan minuman bersoda manis.
3. Tidak memberi contoh menjadi "sekarung kentang" dengan biasa menghabiskan lebih banyak waktu tergolek di sofa!
4. Membatasi *screen time* (waktu yang dihabiskan untuk nonton TV, main game, atau komputer) untuk anak dengan ketat.
5. Tidak membiasakan diri untuk selalu mengantarnya pergi dan pulang dari sekolah naik mobil.
6. Mendaftarkan anak di kelas olahraga atau pelajaran ekstrakurikuler lainnya.
7. Rajin membawa anak untuk bermain ke taman kota, taman bermain, atau kolam renang.
8. Jangan menghukum anak dengan aktivitas fisik, misal, gara-gara pulang dengan nilai ulangan yang buruk, maka dia pun disuruh *push-up*.

9. Ketika dia mengalami kesulitan menguasai sebuah olahraga baru, maka kita harus terus memberi semangat bahwa dengan tekun berlatih, kita pasti bisa!
10. Membeli beberapa mainan yang dapat merangsang aktivitas fisik anak, atau beragam peralatan olahraga yang bisa dipakai oleh anak-anak.

Membuat *Fitness* Menjadi Menyenangkan

Tentu kita sudah tahu pentingnya kebugaran bagi setiap orang dalam keluarga kita. Tetapi iming-iming bersantai di sofa bisa saja sangat kuat. Kadang-kadang, untuk membuat kebugaran menjadi menyenangkan bagi semua orang, kita perlu berjuang ekstra.

Berikut beberapa tip yang dapat kita coba:

1. **Mengadakan Sebuah Kompetisi Keluarga**

   Sebagian anak (dan juga orang dewasa!) suka terinspirasi oleh kesempatan untuk menunjukkan kebolehan dan kecakapan mereka. Dalam hal ini, kita dapat mengajak seluruh anggota keluarga masuk ke halaman belakang dan mulailah membuat sebuah pertandingan atau sebuah kontes yang dilengkapi dengan penilaian-penilaian tertentu.

   Atau kita pun dapat membuat sebuah pesta dansa yang dibuat mirip dengan Indonesian Idol, misalnya. Tentu, siapa yang "bergerak" paling baik, dia akan memperoleh poin paling tinggi.